



A Ty byłeś grzeczny?

W numerze m.in.:

- *Co nas wkurza w świętach*
- *Kiedy szkoła była szkołą*
- *Wywiad z Olimpijczykiem*
- *Świąteczne przepisy*

STYPENDIUM PREMIERA

Dnia 21 listopada o godzinie 13.00 w auli Liceum nr 1, odbyło się uroczyste rozdanie Stypendiów Prezesa Rady Ministrów. Wszystkich laureatów swoją obecnością zaszczyli Kurator Oświaty, Wojewoda oraz Prezydent Miasta Bydgoszczy. Dwie uczennice naszej szkoły wraz z Panią Dyrektorką Wiesławą Sragą miały zaszczyt uczestniczyć w tej uroczystości. Z naszej szkoły Stypendium Prezesa Rady Ministrów otrzymała Justyna Dąbkowska (reprezentująca Liceum Profilowane Elektryczne) i Izabela Jeżewska (reprezentująca Technikum Elektryczno-Energetyczne). Podczas rozdawania



Stypendiów czas umilała gościom orkiestra dęta ze Złej Wsi Wielkiej. Po rozdaniu dyplomów, wszystkich uczestników zaproszono na mały poczęstunek. Dla naszej szkoły to wielkie wyróżnienie, ponieważ rok temu nie było kandydata na to stanowisko, a od niepamiętnych czasów nie zdarzyły się dwie laureatki. Dziewczynom bardzo gratulujemy i życzymy powodzenia w dalszej karierze.

ZADUSZKI

30 października w naszej szkole odbył się apel zaduszkowy. Uczennice gimnazjum i liceum pod przewodnictwem pana Pawła Konkola przedstawiły nam, w inny niż do tej pory sposób, informacje o tym dniu. Opowiedziały o znanych osobach, które odeszły w młodym wieku, ponieważ nie umiały odmówić sobie narkotyków czy alkoholu. Na apelu padło także ważne pytanie, na które każdy z nas musi sobie odpowiedzieć sam: „czy warto umierać dla chwilowej przyjemności?”.



OD REDAKCJI

Tegoroczne świąteczne wydanie naszej gazetki drukowane jest z olbrzymim opóźnieniem. Winę ponoszą dwaj niesubordynowani, niesłowni, bezczelni, naganni, leniwi (i to bardzo), unikający odpowiedzialności redaktorzy (w tym jeden naczelny), których podejście do gazetki godne jest co najmniej pożałowania. Tym samym pragną oni przeprosić wszystkich czytelników naszego pisma oraz opiekuna gazetki, miłosiernego, wiecznie cierpliwego, nadto wyrozumiałego, niezawodnego, zawsze służącego dobrym słowem, Piotra Laskowskiego, któremu tak bardzo napsuli krwi.

Bardzo ubolewamy nad nieobecnością opiekunki gazetki, której zaufanie również zawiedziono - pani Anny Michalskiej. Jej dobre słowo nie może być dziś z nami, dzięki życzliwości pewnego kierowcy, który uziemił ją w domu.

*Skruszeni,
błagający o przebaczenie,
obiecujący poprawę,
Mikołaj Dalecki 2Ta,
Bartosz M. Krygiel 3Tb*



*Zbliżają się najpiękniejsze
w roku święta, święta
Bożego Narodzenia.
Życzymy nauczycielom,
pracownikom szkoły oraz
naszym czytelnikom, aby
były one radosne i spokojne,
a Nowy Rok 2013 niech
przyniesie wszystkim
szczęście
i powodzenie w realizacji
życiowych planów. Niech się
spełnią Wasze marzenia!*

Redakcja



DO ANNY M.

*Ach ty Aniu nasza miła,
cóżes wszystkim uczyniła.
Spokojniutko żeś wracała,
zdrowa, radosna i cała.
Będąc o krok od domu swego,
nie przeczuwając nic złego,
kierowca samochodu, okrutny,
nie będąc zbyt rezolutny,
najechał na cię nieboże,
raniąc okrutnie, mój Boże.
Lekarze wnet cię złożyli,
w zbolałe biodro włożyli,
nowe części zamienne,
plastiki, metale niezbędne.
Zrehabilitowali twą kondycję,
no i poprawili aparycję.
Znów jesteś sprawną i radosną,
w szkole pojawisz się z wiosną.
My cię przyjmujemy z radością,
bo tyś naszą jest wartością.
Bądź jak zwykle nam wesola,
bo tu czekają na cię szkoła.*

PL



ANDRZEJKI

Andrzejki to wieczór wróżb, który obchodzimy w nocy z dnia 29 na 30 listopada.

To wydarzenie kończy i rozpoczyna nowy rok liturgiczny. Również w tym czasie obchodzona jest Wigilia św. Andrzeja (patrona narodów słowiańskich). Kiedyś były przeznaczone dla niezamężnych kobiet. Żeńskim odpowiednikiem Andrzejek były Katarzynki (w nocy z dnia 24 na 25 listopada). Nikt tak naprawdę nie wie, skąd wywodzą się Andrzejki. Znalazłam jedną teorię, która jest najbardziej wiarygodna ze wszystkich. Mówi ona o tym, że to święto pochodzi ze starożytnej Grecji, gdyż słowo Andrzejki po grecku oznacza mąż, mężczyzna. Przykładowe wróżby:

- Najczęstszą wróżbą jest lanie wosku przez dziurkę od klucza do zimnej wody. Cień rzeźby, który zobaczysz na ścianie, prawdopodobnie coś znaczy.
- Jeśli spędzasz Andrzejki ze znajomymi możesz zaprosić ich do zabawy, w której wszyscy uczestnicy układają buty w kierunku drzwi. Jeśli wszystkie buty już rozłożyliście, to bierzcie je od tyłu i układajcie dalej. Właściciel buta, który dotknie drzwi pierwszy, wyjdzie za mąż/ożeni się.
- Jeśli dziewczyna chce się dowiedzieć, czy wkrótce wyjdzie za mąż, rzuca butem w drzwi. Gdy czubek buta skierowany będzie w ich kierunku oznacza to, że długo czekać nie będzie na ten moment.

Klaudia Długi 3b



TYDZIEŃ EDUKACJI GLOBALNEJ

Jak pewnie zauważyliście, w naszej szkole miały ostatnio miejsce różne wydarzenia. Czyżby to była jakaś specjalna okazja? Nie inaczej, między 17, a 25 listopada obchodziliśmy Tydzień



Edukacji Globalnej. Nasza szkoła, jako jedna z dwóch w mieście i 20 w Polsce, bierze udział w projekcie Polskiej Akcji Humanitarnej, by uzyskać tytuł Szkoły Humanitarnej.

W związku z tym uczniowie ze Szkolnego Klubu Wolontariusza przeprowadzili kilka samodzielnie wymyślonych akcji na temat braku dostępu do wody na świecie. Niektórych z Was zaprosiliśmy na apel prowadzony przez Michała i Weronikę, podczas którego obejrzelście prezentację i dowiedzieliście się sporo o sprawie braku dostępu do wody pitnej. Zachęcaliśmy was także do podpisania się pod dokumentami, które mogą umożliwić dostęp do wody tam, gdzie prawo to jest łamane. www.right2water.eu i www.article31.org. Delegacje klas mogły też wziąć udział w „PAH podchodach o braku wody”. W tym tygodniu zmieniły się też osoby prowadzące godziny wychowawcze. Trzy wolontariuszki poprzez quizy, gry i zabawy w nietypowy sposób poprowadziły warsztaty podczas waszych lekcji. Ostatnim, nieco później przeprowadzonym, elementem kampanii informacyjnej była projekcja filmu „Święta woda” i rozmowa o jego przesłaniu. Naszym celem było wzbudzenie w was refleksji: „A co, jeśli wody zabrakłoby w moim kranie?”

JAK ZADBAĆ O USTA ZIMĄ.

Jesień i zima to bardzo trudny czas nie tylko dla skóry i włosów, ale szczególnie dla wrażliwych i delikatnych ust. Ulegają łatwo przesuszeniu, stają się spierzchnięte, popękane. Jak o nie zadbać? Usta są bardzo ważne dla każdej dziewczyny więc trzeba o nie dbać szczególnie zimą. Niska temperatura oraz wiatr na pewno nie sprzyjają ich ładnemu wyglądowi. Jak najczęściej powinniśmy smarować usta pomadką ochronną (która powinna być nawilżająca) lub wazeliną. Dobre są produkty zawierające witaminę A, glicerynę, filtr ochronny oraz woski czy miód pszczoły, które mają działanie regenerujące i odżywiają delikatną skórę ust. Plusem jest również to, że zatrzymują wodę w naskórku. Pamiętaj, żeby nigdy nie oblizywać ust, szczególnie na mrozie. To powoduje, że usta stają się napięte i częściej pękają. Raz na jakiś czas możesz wykonać peeling ust, a po chwili nałożyć na nie grubą warstwę kremu. Jeśli twoje usta nie wyglądają najlepiej, są popękane, świetnym domowym sposobem na poprawienie ich wyglądu jest wysmarowanie warg miodem. Potrzyj taką maseczkę na ustach 10-15 minut, a później obłóż słodki kosmetyk!

Przykładowym peelingiem do ust jest peeling cukrowy. Przepis na taki peeling jest bardzo prosty. Do łyżki oliwy z oliwek dodajemy łyżeczkę cukru. Taką mieszankę nakładamy na wargi i okrężnymi ruchami rozcieramy ją po całej powierzchni przez minutę

Sylwia Nowacka.



„Komu brakuje wody już dziś?”, „Czemu wody brakuje”, „Dlaczego tak dużo jej używam” i tym podobne. Jak będziecie mieli okazję przeczytać w innym artykule w tej gazecie, brak wody to poważny problem, więc mamy nadzieję, że WY JUŻ O TYM WIECIE I NIE POZOSTANIECIE OBOJĘTNI.

Maja Rosińska

CENNA KAŻDA KROPLA WODY

Czy to możliwe, nie mieć wody? Zgaduję, że pierwszą myślą może być: „Pff, pewnie, że nie, odkręcisz kran i leci”, ale możliwym jest również, że niektórzy pomyśleli (i pewnie stanowią oni większość): „Tak, w Afryce mają mało”. Czyżby? To prawda, ale Afryka nie jest jedynym kontynentem dotkniętym tym problemem. W Azji brak wody pitnej to również poważny problem. „Ale przecież rzek, jezior jest dużo...”



Jeśli by pomyśleć, ilu ludzi jest na świecie i ile wody nam potrzeba – a, nie jest jej dużo. 71 % powierzchni naszego globu to woda, ale jedynie 2,5 % to woda słodka, a zaledwie 1 % tych zasobów to woda zdatna do picia.

Głównymi przyczynami deficytu wody na najczęściej wymienianym przez laika mówiącego o jej braku kontynencie - Afryce są: zanieczyszczenia wpływające do rzek, zmiany klimatyczne (ocieplenie klimatu, które powodują coraz częstsze susze i powodzie), katastrofy naturalne, ubóstwo, konflikty zbrojne, wzrost populacji i urbanizacja oraz nadmierne zużycie zasobów wodnych w krajach wysokorozwiniętych.

„Ale ja jej używam mało...” Doprawdy? Może nie przelewasz hektolitrow H₂O, ale pijesz mleko (które jest rozcieńczone wodą), myjesz się, splukujesz wodę w toalecie, w szkole piszesz w zeszytach... Czy wiesz, że do produkcji jednego litra mleka potrzeba 1000 litrów wody, bawełnianej koszulki i bochenka chleba – 514 l, 1 kg wołowiny - 42500 litrów wody? Widząc to, zacznij oszczędzać wodę.

Maja Rosińska

ŻYCIE OD KUCHNI

Obraz w reżyserii Scott'a Hicks'a jest amerykańsko-australijską komedią romantyczną zrealizowaną w 2007 roku.



Catherine Zeta-Jones wciela się w rolę Kate Armstrong, która pracuje w ekskluzywnej restauracji jako szefowa kuchni. Jest perfekcjonistką w każdym calu i ma swoje zasady. Pewnego dnia jej życie wywraca się do góry nogami. Jej siostra umiera, a ona musi zaopiekować się dziewięcioletnim dzieckiem siostry – Zoe (Abigail Breslin). Nie jest to dla niej łatwe, ale z czasem odnajduje się w roli matki. Gdy przychodzi do pracy zauważa Nicka (Aaron Eckhart), który przyjął posadę zastępcy szefowej. Jest on zupełnym przeciwieństwem Kate. Pracuje w kuchni przy muzyce operowej, natomiast ona w ciszy i skupieniu. Głównej bohaterce nie podoba się to, więc traktuje go z dystansem. Uważa bowiem, że niszczy jej wszystko, co uzyskała w pracy. Jednak później ich rywalizacja przeradza się w prawdziwy romans. Zoe bardzo lubi Nicka. We trójkę spędzają miło czas. Pewnego razu Nick mówi Kate, że dostał od właścicielki propozycję, aby zajął jej miejsce. Wściekła Kate, nie dając mu dokończyć, wybiega z kuchni. Po powrocie do domu ma jedną wiadomość nagrą na sekretarce. Wówczas dowiaduje się, że Nick nie przyjął jej oferty. W końcu wyznaje Zoe, że pokłóciła się z Nickiem. Załamana dziewczynka ucieka z domu. Zdenerwowana

Kate dzwoni do Nicka, aby pomógł jej szukać. Odnajdują dziecko na cmentarzu przy grobie matki. Przy okazji przeprosza Nicka. Wówczas dowiaduje się, że Nick wyjeżdża. Szefowa kuchni odchodzi z pracy, gdyż ma dosyć narzekających klientów. Postanawia pojechać do Nicka i błagać go, aby nie wyjeżdżał.

Jeśli jesteście ciekawi, czy Nick wyjechał, zachęcam do obejrzenia tego filmu. Polecam!

Klaudia Długi 3b

STEP UP 3-D

Step up 3-D jest to film muzyczny w reżyserii Jon'a Chu, który kontynuuje historie z filmów *Step up: Taniec zmysłów* (2006) oraz *Step up 2* (2008).



Camillie (Alyson Stoner) i Moose (Adam Gary Sevani) chodzą na uczelnie. Moose obiecuje rodzicom, że nie będzie już tańczył. Jednak pierwszego dnia w szkole zauważa taneczny pojedynek, w którym bierze udział. To zdarzenie obserwuje Luke Katchar (Rick Malambri), który posiada schron, a w nim ekipę Piratów. Właściciel postanawia zapoznać dzieciaka z jego przyjaciółmi. Wierzy bowiem, że on pomoże im wygrać Międzynarodowe Mistrzostwa Tańca. W pewnym momencie w ich bazie pojawia się piękna Natalie (Sharni Vinson). Zainteresowany Luke proponuje jej dołączenie do zespołu. Camillie czuje się opuszczona, gdyż jej przyjaciel zbyt dużo czasu

spędza z nowymi przyjaciółmi. Piraci wygrywają bój, który daje im szansę na zdobycie głównej nagrody. Okazuje się, że ktoś w grupie jest oszustem. Luke zostaje zaproszony na urodziny Natalie. Tam dowiaduje się, że jego miłość, Natalie, jest siostrą jego wroga, przywódcy Domu Samurajów, Julię (Joe Slaughter).

Właściciel Domu Piratów ma długi związane z płatnościami za czynsz. Grupa zostaje wyrzuciona z ich schronu. Dom jest licytowany i Julien chce go zdobyć. Luke jest bezradny. Uważa, że najlepszym wyjściem z tej sytuacji będzie rozpad ekipy. Moose znowu zawodzi przyjaciółkę, dlatego postanawia opowiedzieć jej o swoim sekrecie. Dwójka przyjaciół sprowadza starą ekipę i do niej przyłącza swoich znajomych. Luke odzyskuje wiarę, że nic nie jest jeszcze stracone i mogą wygrać konkurs. Po pewnym czasie do Luke'a przychodzi były członek Domu Samurajów z propozycją, że jeśli przegrają bitwę to dług za dom będzie spłacony. Mimo, że to kusząca opcja Luke chce wygrać zawody. Przychodzi czas ostatecznego pojedynku.

Jeśli jesteście ciekawi, kto wygra pojedynek lub czy Natalie odeszła na dobre, bardzo zachęcam Was do obejrzenia filmu. To film, w którym jest wiele emocji. Uświadamia on, że marzenia się spełniają i warto w nie wierzyć. Nawet, jeśli inni nas namawiają, abyśmy zrezygnowali z nich, należy podążać za nimi dalej. Wniosek, który również można wysnuć to ten, że bez przyjaciół nasze marzenia będą niczym.

Klaudia Długi 3b

RENATA L. GÓRSKA ZA PLECAMI ANIOŁA

Wierzycie w przeznaczenie?.. Bo Marta, bohaterka książki „Za plecami anioła”, po nieplanowanym i całkiem spontanicznym przyjeździe do Tauburga, uwierzyła.

Wielokrotnie poniesiona klęska sprawiła, że Marta przestała wierzyć, iż może jeszcze odnaleźć szczęście. Los uśmiecha się do niej w górskim miasteczku w Niemczech. Jego mieszkańcy, nie przepadający za zmianami i cudzoziemcami, z czasem przekonują się do jej osoby. Marta otrzymuje pracę na zamku, którego właściciele

są traktowani przez miejscowych z szacunkiem, a od swojej pracodawczyni uroczy domek zwany „Engelhaus”.



Pod wpływem pozytywnych emocji Marta zaczyna malować jak przed laty. Choć dzięki niesamowitemu miejscu odkrywa uspijony w sobie talent, to i tak najważniejsi są dla niej spotkani tu ludzie. Dzięki nim czuje się pewnie, a samotność nie jest już przerażająca. Zamkowe wzgórze i jego otoczenie przysparza młodej Polce niemało kłopotów, lecz nawet one nie są w stanie zniechęcić jej do mieszkania na niemieckim odludziu...

Książka, napisana przez Renatę L. Górską, jest świetnym dowodem na to, iż każdy pisarz posiada wyobraźnię, którą sprawnie potrafi połączyć z rzeczywistością. Ciekawa historia Marty, która próbuje odnaleźć swoje miejsce na ziemi, pozwala nam przenieść się na moment do innego, choć nie tak odległego, świata. Znane z codziennego życia niedomówienia odgrywiają w tej opowieści główną rolę. Warto także zwrócić uwagę na częste, ale barwne opisy przyrody, które, wbrew pozorom, nie nudzą.

„Za plecami anioła” to świetna książka dla tych, którzy poszukują sensu życia, ale nie tylko. Przedstawione w niej problemy nie są ani wyolbrzymione, ani całkiem nam obce. Gorąco polecam!

Joanna Tarasińska 3b

SZUM CYWILIZACJI

Bardzo często pragnę uciec od trąbienia samochodów, osób przekrzykujących się nawzajem, ciągłego pędu. Bez przerwy otrzymuję komunikaty o czymś, co podobno miałam zrobić. Dostaję oczopląsu, kiedy jadąc tramwajem wyglądam przez okno i widzę mnóstwo kolorowych reklam, które mają przyciągnąć moją uwagę. A do tego chyba ogłuchłam, bo w moim otoczeniu nie słychać już żadnego dobrego słowa.



Choć jestem przyzwyczajona do tego, że ciągle gdzieś biegnę czy coś robię, to i tak chciałabym zatrzymać się na chwilę i zanurzyć w ciszy. Chciałabym rzucić wszystko i kompletnie niczym się nie przejmować – być po prostu wolna.

Tymczasem jednak moje marzenia zostają zagłuszone przez szum cywilizacji – chwila odpoczynku trwa zbyt długo i znów trzeba rzucić się w wir pracy, obowiązków. I tak codziennie, aż do znudzenia.

Kiedy przychodzą kolejne trzy sekundy odpoczynku nie wiem nawet jak się nazywam, a już tym bardziej, o czym niedawno marzyłam. Głowę mam pełną niepotrzebnych pojęć, list spraw do załatwienia i adresów zamieszkania z kodami pocztowymi. Z pewnym trudem i niepokojem zamykam oczy by szare komórki coś mi odpowiedziały. Niestety, słychać tylko jakieś zakłócenia, szumy.

Wszystko byłoby w miarę dobrze, gdybym nie zapomniała, że nie jestem robotem, a człowiekiem i moje możliwości są ograniczone. Porwał mnie szum cywilizacji, z którego ciężko się wydostać. Teraz będzie tylko jeszcze gorzej, ponieważ świat staje się coraz bardziej zmechanizowany i nowoczesny, zapomina się o prawdziwych wartościach, o byciu prawdziwym człowiekiem...

Joanna Tarasińska 3b

PLOTKA

Plotka to kłamliwa pogłoska, powodująca utratę dobrego wizerunku osoby, której dotyczy. Pomimo swojej negatywnej reputacji, plotkowanie pełni również pozytywne funkcje, do których zaliczamy;

- funkcję wpływu społecznego,
- funkcję informacyjną,
- funkcję podtrzymywania więzi,
- funkcję rozrywkową.

Nie będę się rozwodziła nad tymi funkcjami. Polecam stosowną literaturę. Chciałabym jednak wspomnieć o kilku ważnych sprawach.

Plotka boli wtedy, kiedy jest nieprawdziwa. Warto wyjaśnić sprawę, ale tylko wtedy, gdy zostaniemy o to zapytani lub poproszeni. Nie należy chodzić i wyjaśniać wszystkim, że to nie prawda. Skuteczna metoda, to wyjaśnienie plotki, obrócenie jej w żart. Można również wyolbrzymić plotkę, by stała się absurdalna, albo puścić inną plotkę, która odwróci uwagę od poprzedniej. Jeśli jednak nie chcesz tracić nerwów postaw na „siłę spokoju”, przeczekaj, nie okazując żadnych emocji. Jednak pamiętaj, że zgodnie z polskim prawem, pomówienia czy zniewagi są karalne i ścigane z oskarżenia prywatnego. Osobę, która zniesławia czyjeś dobre imię, w zależności od okoliczności popełnionego czynu, grozi kara grzywny, ograniczenie wolności lub jej pozbawienie nawet do roku. Nie lekceważmy tego, nie warto...

D.O.

Bibliografia;

Antas J.: O kłamstwie i kłamaniu. Kraków 2008
Witkowski T.: Psychologia kłamstwa. Wałbrzych 2002



PLASTIKOWY ŚWIAT NASTOLATEK

Zastanówmy się, jacy ludzie są w dzisiejszych czasach wzorem dla nastolatków? Dawniej byli to członkowie najbliższej rodziny, osoby, które robiły coś pożytecznego dla społeczeństwa czy nawet sławy, a zdobyły to wszystko własną ciężką pracą. Jak jest teraz? Wśród naszych rówieśniczek znajdują się także dziewczyny, które kierują się prawidłowymi wzorcami, ale coraz więcej z nas, niestety zmienia swoje autorytety. Celebryci, wśród których panuje kult pieniądza to często „bożyszcza” dla nastolatków. Ważne jest to, jak wyglądasz, jak się ubierasz, jaki masz dom, czy bywasz w najmodniejszych miejscach, jak często pojawiaasz się w gazetach, najlepiej na pierwszej stronie, oczywiście. Czy takie osoby są warte naśladowania? Coraz więcej nastolatków twierdzi, że tak.

Wygląd takich celebrytek wydaje się być idealny. Piękne, zdrowe włosy, smukła sylwetka, idealna cera, biust, o którym każda może tylko pomarzyć. Kiedy widzimy taką osobę czujemy, ile nam do niej brakuje, jak my źle wyglądamy, i tak dalej. Zaczynamy mieć kompleksy, które są bezpodstawne. Dlaczego? Zdjęcia są przerabiane w photoshopie, a jeśli nie, to ten „cudowny wygląd” w większości przypadków zawdzięczany jest odnowom biologicznym i operacjom plastycznym. Nie zastanawiamy się nad tym, po prostu widzimy „ideał” i automatycznie przekreślamy siebie. Nie zdajemy sobie sprawy, że nawet wśród nas, nastolatków, są dziewczyny, które mogłyby spokojnie być wzorem dla takich celebrytek.

Wiele z nas już w tak młodym wieku zdobyło wiele swoją wyteżoną pracą, lecz zapominamy o tym. Nie sztuką jest mieć świetne ciuchy, samochody, domy, bywać w drogich hotelach, restauracjach, modnych miejscach jeśli wszystko zawczasu było podane na tacy. W wielu przypadkach celebryci korzystają z bogactwa rodziny, a sami robią niewiele. Nastolatki zachowują się jak oni. Zaczynają tracić własną osobowość na rzecz kogoś, kto nie przekazuje żadnych sensownych wartości i po co? Dla super figury? Stosują nadmierną ilość zabiegów odchudzających. W końcu popadają w choroby np. anoreksję, czy bulimię i umierają, a przecież można tego uniknąć.

Nasza naturalność jest wspaniała sama w sobie. Nie traćmy tego, nie zmieniajmy się. Zaakceptujmy siebie takimi, jakimi jesteśmy, bo wówczas nie okłamujemy nikogo. Za naszym wyglądem nie stoją chirurdzy, masa kosmetyków czy photoshop - tylko my sami. Weźmy za wzór kogoś, kto na to zasługuje, kto robi coś pożytecznego dla społeczeństwa, sam zapracował na swój sukces lub po prostu jest godnym naśladowania człowiekiem.

Agnieszka Stellmacher 3a



CO NAS „WKURZA” W ŚWIĘTACH?

Coraz bliżej święta, coraz bliżej święta, coraz bliżej święta... Wszyscy chyba znają świąteczną reklamę Coca-coli, niezmienną od tylu lat, która co roku urzeka nas swoim bożonarodzeniowym klimatem. Do tego słynny Mikołajkowy Blok Reklamowy, choinki w sklepach od pierwszego listopada... Ach, kto nie kocha świąt? Jednak wiadomo, że każda sytuacja ma też swoje minusy – właśnie nad tym chciałam chwilę się zastanowić, bo święta to przecież czas zadumy.

- 1. Kolejki w sklepach.** Kto ich nie kocha? Gdzie byś nie poszedł, czy to do Focusa, czy do Biedronki, czeka cię wspaniała zabawa, jaką jest stanie w kolejce dłuższej niż po bilety na koncert One Direction. Wiadomo, idą święta, sklepy będą pozamykane, więc trzeba narobić jedzenia, a że sklepy kuszą promocjami i obniżkami cen, warto kupić wszystkiego na zapas (zwłaszcza w tym roku, bo wciąż wielu z nas nie wie, że to nie koniec świata szykuje się nam 21.12.12, a nowa era, era świetności, według Majów).
- 2. Piosenki.** Wiadomo, że „Last Christmas” będzie nam towarzyszyło aż do późnej starości, ale czy musi nam towarzyszyć już od listopada? Tak, w tym miesiącu szkolny radiowęzeł uraczył nas tym utworem. Nie mówię, że to źle, bo pewnie niejedyn z nas zatęsknił za tym hitem. Zobaczmy jednak, jak będzie wam się on podobał w lutym, gdy każda ze stacji radiowych i telewizji muzycznych będzie go emitowała, co dziesięć minut, na zmianę z „Santa Claus is coming to town” w wykonaniu gwiazd muzyki pop.
- 3. Reklamy.** Sama wiem po sobie, że gdy po roku oczekiwania wreszcie zobaczymy pierwszą bożonarodzeniową reklamę, od razu cieszymy się jak dzieci. Reklama coca-coli, Biedronki, to już tradycja, ale czy np. reklama Tesco jest naprawdę aż tak ekscytująca i wspaniale ukazuje ducha świąt?
- 4. Pokój na świecie.** Wielu z moich „ankietowanych” wymienia również sztuczną atmosferę jako wadę świąt. Każdy chyba spotkał się z sytuacją, gdzie dwóch zagorzałych rywali czy nawet wrogów składało sobie życzenia wesołych świąt pod jemiolą, łamiąc się opłatkiem, prawda? Widać, że faktycznie, bardzo się kochają, skoro następnie szepczą osobie obok, jaki to ich „przyjaciel” jest głupi. Ach, ta świąteczna atmosfera!

Podsumowując – święta to coraz bardziej komercyjne święto, pełne długich kolejek, udawania, świątecznych reklam i sztucznego śniegu, ale, jeśli przymknąć by na to oko, to jest to wciąż nasze ukochane, wspaniałe, ciepłe i rodzinne święto narodzin Zbawiciela. Wesołych świąt, moi mili.

Maja Rosińska 2a



WULGARYZMY

Muszę o tym napisać. Stają się one coraz bardziej wszechobecne w naszym życiu. Nie dziwią już nas niecenzuralne słowa w telewizji, teatrze czy kinie. Bohater bez wulgaryzmów nie istnieje. Takie są podobno wymogi artystyczne. Celebryci, kiedy mają powiedzieć coś mądrego, muszą użyć soczystych słów, by ci, którzy ich słuchają mogli to zrozumieć.

Wystarczy na przerwie przejść się po szkole. Nie ma tu już żadnych reguł, chłopak czy dziewczyna, lump, czy najlepszy uczeń - ten ostatni może się zarumieni, choć nie zawsze. Czasami uczeń powie przepaszam, nie widziałem, że pan tu stoi. Czy to ma jakieś znaczenie? Bez względu na to, z kim rozmawiam i przy kim jestem, mój język nigdy nie powinien nikogo zawstydząć. Bywa, niestety, że to niewybredne słownictwo pokazuje po prostu zwyczajną prawdę, że po polsku nie potrafimy skłecić najprostszego zdania, bo przecież, „kurna”, ta mowa jakaś trudna jest. Jeszcze te wszystkie „rz”, „ch”, „ó” czy „u”, i nawet brzydkie słowo taki pacan na murze napisze z błędem ortograficznym. A fe, wstyd.

Nie dziwię się tym, którzy takie słowa słyszą od urodzenia, wyskali je z mlekiem matki, lub przejęli z ojcowskiego bełkotu. Z góry przepaszam, nie chcę obrażać czyichkolwiek rodziców. Innym się wydaje, że bez takiej mowy nie dorówna się swoim kolegom czy koleżankom, „będę cool”.

Pamiętam moją szkołę średnią – liceum. Gdy ktoś użył nieprzyzwoitego słowa, wszyscy patrzyli na niego z góry – jakiś prostak. Ten język był zarezerwowany dla tych z zawodówki. A dziś doskonale, moi uczniowie, wiecie jak jest.

Jakich zatem argumentów użyć. To nieładne, niegrzeczne, nieprzyzwoite, poniżej waszej godności – śmiech na sali, mówi, bo musi?

No właśnie, jaki argument? Kilka lat temu przeczytałem wspomnienia przedwojennego bydgoszczanina, szkoda, że nie zapisał ani tytułu, ani autora.

Przed wojną nawet robotnik nie przeklinał, a gdyby coś wymknęło mu się przy kobiecie, był spalony – ostatni cham, nieuk. Co najwyżej, to akurat nikogo nie dziwiło, panie stojące pod latarnią, uprawiające ponoć najstarszy zawód świat mogły tak mówić, w końcu ciężka, niebezpieczna i stresogenna praca. Dopiero po wojnie polsko-bolszewickiej, wraz z napływem jeńców rosyjskich i polskiej kadry wojskowej, która swoje szlify zdobywała w zaborze rosyjskim przed odzyskaniem niepodległości, słowa nieprzyzwoite zaczęły wchodzić do języka polskiego.

A zatem jak dziś używasz takiej mowy, możesz się domyślać, jaką kulturę powielasz, delikatnie rzecz ujmując, rzecz jasna, bez wulgaryzmów.

Ja wiem nie będzie łatwo, może jednak na początek słowa zastępcze, choćby – „o kurcze”, może być nawet „blade”. Z czasem zobaczysz, że do niczego nie jest potrzebne, a wulgaryzm zostaw na chwilę, gdy cegła spadnie ci na „łeb”, przepaszam, „głowę”.

Gdybym się mylił, napiszcie sami do szkolnej gazetki, co myślicie na temat wulgaryzmów w życiu ucznia szkoły gimnazjalnej, no i oczywiście średniej też.

Wulgaryzmy nie są
KONIECZNE
aby wyrazić swoje uczucia,
pragnienia, poglądy!

Z wyrazami należącego szacunku wobec moich i nie moich uczniów
– Paweł Konkol

KIEDY SZKOŁA BYŁA SZKOŁĄ.

Szkoła to instytucja, której zadaniem jest kształcić rzetelnie na jak najlepszym poziomie, pomagać w wychowaniu, kształtować postawy moralne i etyczne oraz przygotować do życia w społeczeństwie. Tak było kiedyś, bo, niestety, we współczesnej szkole wytworzono zupełnie inny model pracy z młodym człowiekiem. Jak patrzę na zamieszczoną fotografię z przed kilku lat, to łezka w oku się kręci. To były czasy, kiedy nauczyciel miał naprawdę autorytet. Jego pozycja była szanowana przez uczniów, ich rodziców oraz władze oświatowe.

Nikt nawet nie pomyślał, żeby pójść do kogokolwiek ze skargą na nauczyciela. To, co nauczyciel powiedział, było święte. Dyscyplina sprzyjała uzyskiwaniu dobrych i bardzo dobrych wyników w nauce. Ład i porządek sprzyjał tworzeniu odpowiedniej atmosfery szkolnej. Kultura osobista uczniów znacznie odbiegała od tej dzisiejszej. Uczeń znał swoje miejsce w szkole i pamiętał przede wszystkim o swoich obowiązkach, a potem o prawach. Wzajemny szacunek kształtował relacje między uczniem, a nauczycielem. To nie tak dawno jeszcze uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w olimpiadach technicznych, matematycznych, językowych. I to z powodzeniem. Gdy dyrektor pojawiał się na korytarzu w czasie przerwy, nastawała cisza. Gdy nauczyciel wchodził do klasy wszyscy wstawali i panował spokój, aż wydana została odpowiednia dyspozycja co do dalszych czynności na lekcji. Uzyskanie oceny niedostatecznej to był wstyd przed klasą no i oczywiście przed rodzicami. A dzisiaj?

Zagubienie tych wartości doprowadziło do chaosu, który szaleje po szkołach i degradowuje wszystkie osiągnięcia, jakimi mogła się poszczycić polska szkoła. Tylko jeszcze fotografie przypominają te wspaniałe czasy. Cieszę się, że było mi dane chodzić do prawdziwej polskiej szkoły. Żałujcie, moi uczniowie, jak i wy, młodzi nauczyciele, że zostaliście pozbawieni delectowania się tamtymi wypracowanymi przez lata osiągnięciami dydaktyczno-wychowawczymi

PL



...ROBERTEM SYCZEM - ZŁOTYM MEDALISTĄ OLIMPIJSKIM

29 września 2012 roku odbyła się dwudziesta jubileuszowa edycja zawodów „Wielka Wioślarska o Puchar Brdy”. W zawodach udział wzięło wielu sportowców z Bydgoszczy i spoza regionu m.in. brązowe medalistki Igrzysk Olimpijskich z Londynu: Beata Miłojajczyk i Karolina Naja. Był tam też dwukrotny złoty medalista olimpijski z Aten i Sydney w wioślarstwie, Robert Sycz, który zgodził się udzielić wywiadu do naszej gazetki szkolnej. Pomógł nam w tym pan Dawid Kalinowski – nasz były nauczyciel, któremu dziękujemy.

Mateusz Gorczyca: W jakim wieku rozpoczął Pan trenować wioślarstwo?

Robert Sycz: Zacząłem trenować w wieku 12 lat. Na początku była to czwórka podwójna ze sternikiem, a dopiero później zacząłem pływać w dwójce podwójnej wagi lekkiej. Pierwszy raz wzięłem udział w Mistrzostwach Polski w 1987 roku.

Jak wspomina Pan swoje pierwsze Igrzyska Olimpijskie?

Pierwszy raz na Igrzyskach wystąpiłem w 1996 roku, w Atlancie, a nie tak, jak większość osób myśli, w 2000 roku, w Sydney. Zająłem tam siódme miejsce, które w żadnym stopniu mnie nie zadowalało. Jednak te Igrzyska wspominam też z dobrej strony. Były one najlepiej przygotowane ze wszystkich, na których byłem.

Jakie uczucia towarzyszyły Panu, gdy stojąc na pomoście (w wioślarstwie nie ma podium, tylko wszyscy medaliści stoją na specjalnym pomoście) ze złotym medalem na szyi, słuchając razem z Panem Tomaszem Kucharskim „Mazurka Dąbrowskiego”?

Towarzyszyła mi ogromna radość i ściskanie w gardle. Miałem ochotę skakać ze szczęścia. Jest to niesamowite przeżycie, które zapamię-

tam na zawsze. Chciałem powalczyć o medal w Pekinie, ale niestety nie udało się nam tam zakwalifikować.

Co czuje Pan patrząc na swoje medale olimpijskie?

Czuję ogromną dumę, że udało mi się to osiągnąć. Szczerze mówiąc bardzo rzadko widuję te medale. Jeden z nich znajduje się w Muzeum Sportu, a drugi leży w mojej szufladzie. Nie mam żadnej specjalnej szafki na medale. Wszystkie krążki trzymam w tym samym miejscu.

Co sądzi Pan o rozwoju wioślarstwa wśród młodzieży? Czy idzie on w dobrym kierunku?

Niestety, nie. Jest wiele dobrych klubów, które starają się i chcą zachęcić młodzież, aby przychodziła na treningi i zainteresowała się tą dyscypliną sportu. Po prostu większość młodych osób jest bardzo leniwa, a te, które przychodzą, pytają ile będą zarabiać. Nie od razu Rzym zbudowano. Pieniądze przyjdą, kiedy będą też sukcesy, a nie tak, jak większość młodzieży sobie życzy, zaraz po rozpoczęciu treningów. Młodzi ludzie powinni dawać więcej od siebie.

Dziękuję bardzo, że udzielił Pan tego wywiadu i znalazł Pan czas na rozmowę ze mną
Wywiad przeprowadził Mateusz Gorczyca 2b



KRAV MAGA

System walki stworzony z myślą o zastosowaniach militarnych. Jeden z najskuteczniejszych jaki kiedykolwiek powstał. Z racji jej pierwotnego przeznaczenia, w walce nie wygrywamy medal, ale życie w wielu sytuacjach (nie)codziennych. Dla każdego człowieka dostępna jest cywilna wersja. Zawarta w niej wiedza pozwala bronić się w przeróżnych sytuacjach, które mogą wydarzyć się na ulicy. Bydgoszcz może się pochwalić trenerem na poziomie europejskim - Jędrzej Przeniosło jest osobą z poczuciem humoru, która odpowiednim komentarzem potrafi rozluźnić atmosferę. Posiada również dar pedagogiczny, dzięki czemu za pomocą niewielu słów przekazuje wszystkie niezbędne informacje. Wiedza instruktora nie kończy się tylko na „kravce”. Posiada on również wiedzę o judo czy Kali Arnis, której nie szczędzi studentom. Wiele jego słów ma poparcie we własnym doświadczeniu, którym nieustannie się dzieli.

Aby rozpocząć naukę postawione są pewne wymagania: wiek powyżej 16 lat oraz niekaralność i brak przeciwwskazań lekarskich. Zróżnicowanie pod względem fizycznym jest dość duże, jednak nie wpływa ono znacząco na skuteczność treningu (po którym i tak jest się mokrym). By zacząć szkolenie nie trzeba mieć obeznania z inną formą sportu. Wystarczy po prostu przyjść.

Uczęszczając na treningi poznamy zarówno pojedyncze uderzenia m.in. kopnięcia, proste, sierpy, jak i obrony przed szczególnymi przypadkami na przykład przed wymuszeniami, duszeniem. Wszystkie techniki łączy jedna cecha – muszą być one skuteczne.

W tym roku nauczanie odbywa się na ulicy Marii Curie-Skłodowskiej 4, w sali gimnastycznej przy Wojewódzkiej Bibliotece Pedagogicznej. Już w samej szatni zaczynamy zbliżać się do pozostałych uczestników. Ilość wolnego miejsca jest mocno ograniczona. Mnie to nie zraża zważając na zapewnienie, że duża ilość ćwiczących niedługo się wykruszy (choć na razie obserwuję tendencję zupełnie odwrotną). Podstawowy strój ćwiczących to ciemny t-shirt i spodnie oraz rękawice bokserskie wraz z ochraniaczem na szczękę. Mile widzianym dodatkiem jest suspensor.

Wchodząc na salę nie można zapomnieć o dodatkowych dwóch rzeczach, które są niemal strategiczne: butelka wody oraz paczka chusteczek higienicznych w okresie zimowym. Na parkiecie panuje przyjazna i partnerska relacja; nikt nie naskakuje na innych, a wszyscy wymieniają wzajemnie pozdrowienia.

Przed rozpoczęciem i zakończeniem ćwiczeń ustawiamy się w jednej linii przed trenerem. Wtedy są nam przekazywane ważne informacje organizacyjne, jak i odpowiedzi na nasze pytania. Rozgrzewka jak i cała reszta jest bardzo różnorodna, dlatego skupię się na opisanu jednej wersji.

Rozpoczynamy od luźnego biegu po sali w różnych kierunkach starając się nie zderzyć. W trakcie poruszania krążymy kolejno całymi ramionami, łokciami i głową. Następnie przychodzi cały czas na komendy. Cały czas będąc w ruchu, na kłaśnięcie, robimy przysiad i wyskakujemy w górę. Zmiana reakcji. Sygnał i przy wyskoku markujemy uderzenie „z główki”.

Ustawiamy się w szachownicy. Nadszedł czas na część bardziej siłową. Na początek rozgrzewamy staw skokowy i kolanowy i przechodzimy do pozycji do pompek. Dla urozmaicenia wybrane jest pięć osób, które muszą wymyślić technikę i poprowadzić ją przez dziesięć powtórzeń. Pierwsza „dycha” na piąstkach, druga bokserska, trzecia zwykła, czwarta z rękoma pod głową i piąta z szeroko rozstawionymi ramionami. Teraz czas na brzuch. Kładziemy się na nim i robimy standardowo dziesięć zwykłych brzusków, następnie tyle samo przyciągnąć kolan do klatki piersiowej i mając cały czas nogi w powietrzu: podnosimy je wyprostowane (dziesięć razy) i nakreślamy w powietrzu kolejne cyfry. I tak do dwudziestu. Jeszcze kilka ćwiczeń i przechodzimy do konkretów.

Wiem, że na papierze wszelakie formy fizyczne wyglądają na bardzo proste. Powyżej nie opisałem wszystkich które wykonujemy. Chciałbym jednak zaznaczyć, że znaczna część grupy, po powyższej serii ćwiczeń, z przyjemnością poszłaby do domu (mówią nawet o tym osoby, które kilka lat ćwiczyły inne sztuki walki).

Jest to dopiero początek treningu, a już odcienie kolorów ubrań ściemniały. Po uzupełnieniu płynów

ponownie stajemy w szachownicy w pozycji walki (najpopularniejsza z nogami tworzącymi „L” dla praworęcznych). Zaczynamy od przypomnienia sobie podstaw. Tak więc wyprowadzamy różne kombinacje. W tym samym momencie instruktor wraz z asystentami chodzą po sali korygując błędy.

Przechodzimy do parteru. Ćwiczenia w nim są zabezpieczone dzięki „puzzlowatej” macie. Na ziemi wykonujemy różnego rodzaju ruchy usprawniające siłę bioder, brzucha i nóg. Są one niezbędne do poprawnego wyjścia z duszenia na ziemi. Kilkukrotna zmiana partnera.

Po takiej powtórcie czas na ćwiczenie technik w zwarcu. Sposób jest bardzo prosty – bez rękawic zaczynamy uderzać się nawzajem (ciosy proste, kopnięcia) z współćwiczącym na około 30% naszej maksymalnej szybkości ruchów i na tyle słabo by nie zrobić mu krzywdy. Ciosy są wyprowadzane z otwartej dłoni wraz z wyprostowanymi palcami. Celujemy w nogi, tułów i czoło. Bardzo przyjemna forma pozwalająca się skupić i myśleć nad walką.

Po kilku jednonminutowych zmianach przechodzimy ponownie w szachownicę. Czas na coś nowego.

Dotychczas główną formą obrony w zwarcu poznaną przez początkujących (po dwóch miesiącach nauki) była garda. Na ostatnim treningu nauczyliśmy się zbijania prostych za pomocą krótkich zdecydowanych ruchów.

Po opanowaniu samego ruchu dobieramy się w pary. Zadaniem jednej osoby jest wyprowadzanie wolnych prostych, a drugiej zbijanie ich. Po chwili zostaje to jednak przerwane. Trener ustawia wszystkich wkoło siebie, a sam z asystentem pokazuje nam jak powinno wyglądać to całkowicie poprawnie. Przy okazji pokazuje nam rażące błędy wraz z ich konsekwencjami w prawdziwym starciu. Wracamy do poprzedniego ćwiczenia wykonując je raz szybciej, raz wolniej i w różnych kombinacjach.

W ten sposób trening dobiega końca. Ostatnią rzeczą jest sparing. Zakładamy rękawice bokserskie oraz szczęki. Zostały nałożone na nas poszczególne zadania. Pierwsza osoba z pary wyprowadza uderzenia proste w dowolnej kombinacji, ilości, sile i szybkości, a druga musi je zbijać. Następnie zmiana w rolach i ponownie się „bawimy”. Używam tego określenia, bo kto choć raz miał okazję założyć rękawice i nie na poważnie bić się z kimś, wie, o czym mówię. Jest to według mnie zabawa ucząca szacunku do przeciwnika i kontroli własnych emocji.

Pożegnanie, szatnia i do domu oglądać siniaki.

Mikołaj Dalecki 2Ta



CZY ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA SPRZYJAJĄ W DZISIEJSZYCH CZASACH UMACNIANIU WIĘZI RODZINNYCH?

Myślicie, że niezapowiedziana kartkówka, albo powrót rodziców z zebrania w szkole, to najbardziej stresujące wydarzenia końca roku? Owszem, dla niektórych z was może tak być, jednak psychologowie na liście sytuacji wywołujących największy stres umieścili Święta Bożego Narodzenia.

Trudno w to uwierzyć, zwłaszcza, że grudniowe święta przedstawiane są jako najbardziej rodzinne i ciepłe dni, mimo zimowej pogody za oknem.

Dzieje się tak z kilku przyczyn. Jedną z nich jest medialna presja, by w Boże Narodzenie wszystko było idealne. Reklamy już od początku listopada bombardują nas sielankową wizją uśmiechniętych dorosłych i przeszczęśliwych dzieci. Zgadzać się, nie ma w tym obrazie niczego złego, jednak w reklamach próbują nam wmówić, że szczęście osiągniemy tylko wtedy, gdy kupimy określony produkt danej firmy. Wszelkie media sprzedają nam obraz, że udane Boże Narodzenie jest wtedy, gdy pod choinką piętrzy się góra prezentów a na stole góra jedzenia z określonego marketu. I tak zaczyna się listopadowo – grudniowa stresująca gonitwa po sklepach za osiągnięciem pełni świątecznego szczęścia. Dodatkowo wielkie porządki i przygotowywanie potraw – to wszystko może powodować nerwową atmosferę i zmęczenie.

Inną przyczyną przedświątecznego stresu mogą być panujące w rodzinie relacje. Niejednokrotnie słyszę, że piękna tradycja dzielenia się opłatkiem jest trudna, gdy członkowie rodziny są ze sobą skłóceni, a z różnych przyczyn spotkali się przy wigilijnym stole. I nigdy tak, jak w Boże Narodzenie nie odczuwa się smutku z powodu nieobecności kogoś bliskiego. Nieobecności ukochanej osoby nie tylko z powodu śmierci, ale też rozvodu czy przebywania gdzieś w świecie.

Sielankowa a wizja rodziny zgromadzonej w Wigilię przy tradycyjnym stole bywa trudna do zrealizowania także z powodu różnorodnych „odciągaczy”: telewizji, internetu, komórek. Odchodzimy, aby wysłać lub odczytać smsa z życzeniami, pograć na komputerze lub bezmyślnie gapimy

się w szklany ekran. Miłą świąteczną atmosferę zepsuć może również alkohol, zamieniając radość w głupią wesołkowatość, wycofanie bądź agresję.

Czy zatem święta Bożego Narodzenia zbliżają nas do siebie, jednoczą i umacniają więzi rodzinne?

Mimo powyższych trudności – tak. Święta są bowiem czasem, kiedy jesteśmy dla siebie miłsi, bardziej uroczyści, życzymy sobie wszystkiego najlepszego. Boże Narodzenie jest też pretekstem by okazać pamięć i sympatię osobom, z którymi nie mamy czasu się spotkać czy odkładamy na wieczne „jutro” smsa, rozmowę.

Każdy z nas może również pomóc w tworzeniu dobrych więzi z bliskimi i dobrej świątecznej atmosfery. Kilka moich wskazówek do przemyślenia bądź wykorzystania jeśli chcecie:

- pamiętajmy, że Boże Narodzenie, to święta przede wszystkim religijne i rodzinne a nie święto galerii handlowych,
- bądźmy dla siebie życzliwi już od dzisiaj,
- pomóżmy sobie nawzajem w przygotowaniach świątecznych – to też bardzo łączy,
- składając życzenia starajmy się powiedzieć czy napisać coś specjalnego tylko dla tej osoby (a nie hurtem jeden tekst),
- życzenia wyślijmy dzień wcześniej, nie spędzimy wtedy pół Wigilii przy komórce,
- internet, komórkę wykorzystajmy tylko do kontaktu z osobami, które nie mogą być z nami obecne, a rozrywkę zachowajmy na później,
- postarajmy się podarować coś bliskim, jeśli nie mamy pieniędzy, to może coś zrobimy własnoręcznie, a może ofiarujemy jakieś mocne postanowienie (np. poprawę zachowania lub ocen ;)),
- zaśpiewajmy razem kolędy nie martwiąc się o poziom artystyczny wykonania (w końcu to nie telewizyjny talent show).

A zatem już teraz życzę bezstresowej, rodzinnej i serdecznej atmosfery podczas przygotowań i Świąt Bożego Narodzenia.

Anna Wojciak – Olchowy psycholog

PIERNIK Z MIGDAŁAMI



Składniki do ciasta:

- 1kg mąki,
- 350g cukru,
- 1/2kg miodu,
- 4 jajka,
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej,
- 1 torebka przyprawy do pieczenia,
- 2 łyżki masła.

Składniki do masy:

- 25 dag konfitur z pomarańczy,
- 100 g migdałów,
- 100 g łuskanych orzechów włoskich,
- 100 g rodzynek,
- 100 g skórki pomarańczowej,
- 1/2 szklanki miodu.

Przygotuj ciasto tydzień przed podaniem

Sposób przygotowania:

Miód z przyprawami do piernika podgrzej w rondelku, ubij jajka z cukrem na puszystą masę. Mąkę z sodą przesiej na stolnicę. Zrób dołek, wlej do niego ciepły miód i nożem wyrób ciasto. Dodaj ubite jajka i wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i lśniące. Przykryj ściereczką i odstaw na 2-3 godz. Przelóż ciasto do tortownicy wysmarowanej masłem i posypanej mąką. Piecz ok. 60min w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Po tygodniu, gdy piernik zmięknie, przekrój go wzdłuż na trzy części i przygotuj masę bakaliową.

Konfitury i miód podgrzej w rondelku, stale mieszając, na małym ogniu, aż masa zgęstnieje.

Migdały i rodzynek spierz, migdały obierz ze skórki i posiekaj orzechy. Skórkę pomarańczową pokrój na małe kawałki. Bakalie dodaj do masy, chwilę smaż na małym ogniu, a następnie przestudź.

Ciepłą masą przelóż ciasto, wierzch piernika można polukrować i posypać skórką pomarańczową.

Paulina Wasilewska 3a

SAŁATKA „GYROS”

Składniki:

- 7 korniszonów
- 1 puszka kukurydzy
- 1 średnia kapusta pekińska
- sól
- pieprz
- ketchup
- majonez
- przyprawa gyros
- 3 cebule
- 0,5 kg piersi z kurczaka

Przybory kuchenne:

- 2 duże miski
- 1 mała miseczka

Sposób przygotowania:

Piersi z kurczaka pokrój na średnie kawałki i posyp przyprawą gyros, ok. ¼ paczki. Następnie podsmaż. Weź dużą miskę i włóż tam pokrojoną kapustę pekińską, posól ją, aby zmiękła.

Do drugiej dużej miski włóż podsmażone kawałki kurczaka. Gdy mięso ostygnie ulóż kolejno cebulę (pokrojoną w kostkę, nie za grubo) i ogórki (również pokrojone w kostkę). Potem rozsmaruj po powierzchni 3 łyżki majonezu. Układaj dalej warstwami odsączoną kukurydzę. Na wierzchu rozsmaruj 2 łyżki ketchupu. Na to połóż kapustę pekińską. Teraz weź małą miseczkę i wymieszaj ketchup z majonezem. Zrobiony sos umieść na sam wierzch. Sałatkę umieść w lodówce na ok. godzinę. Po wyciągnięciu jest już gotowa do spożycia.

WESOŁYCH ŚWIĄT ORAZ SMACZNEGO

życzy Klaudia Długi 3b



XX BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

W piątek 16 listopada 2012 roku, w lasku na Błoniu, niedaleko naszej szkoły odbył się XX Bieg Niepodległości organizowany przez TKKF Orzeł w celu propagowania biegów masowych jako form aktywności ruchowej.

W zawodach brały udział okoliczne szkoły podstawowe oraz gimnazja. Na miejscu pojawiła się także Pani Krystyna Pik, jedna z głównych organizatorek wydarzenia.

Reprezentantami naszej szkoły byli: **Kamil Tomaszewski 1D, Patryk Koźma 2B, Mateusz Latta 2B, Dominik Pelczyński 2B, Tomek Rossa 2D, Marcin Świdziński 2D** oraz **Konrad Biruta 3D**.

Chłopcy brali udział w biegu na dystansie 1200 metrów. Niestety żaden z naszych reprezentantów nie stanął na podium, jednakże gratulujemy chęci i woli walki jaką przejawili.

Natalia Buchaniec 2b i Jowita Cielma 2B



CZARNO-BIAŁA ALTERNATYWA

Jeżeli szachy albo warcaby zaczynają Ci się powoli nudzić, to powinieneś poznać „go”. Jest to starochińska gra, która powstała ponad 4000 lat temu i jest sportem narodowym w Japonii. Ostatnio zdobywa coraz większą rzeszę fanów nie tylko w Azji, ale również w Europie (w tym również w Polsce).

„Go” jest grą, która zmusza nas do myślenia, ale jej zasady są niezwykle proste i dlatego mogą w nią grać nawet najmłodszy. Jedyne co potrzebne do gry to plansza (goban) i czarne oraz białe kamienie.

Goban jest kwadratową planszą przeciętą zazwyczaj 19 poziomymi i 19 pionowymi liniami, które łącznie tworzą 361 przecięć. Niekiedy można spotkać też inne wymiary np. 13 na 13 i 9 na 9.

W Bydgoszczy znajduje się klub „go”, który nazywa się „Jako Tako” i jego spotkania odbywają się w VI LO. Osoby chętne, które chcą pograć z innymi mogą przyjść na spotkania w poniedziałki i w czwartki o godzinie 16.

Gra jest niezwykle wciągająca i sprawia wiele przyjemności. Jest miłą odmianą od ciągłej gry na komputerze. Mimo prostych zasad jest dużo bardziej wymagająca od szachów i zawiera dużo więcej kombinacji.

Mateusz Gorczyca 2a



Redaktor naczelny – Mikołaj Dalecki 2Ta
 Zastępcy – Joanna Tarasińska 3b, Bartosz M. Krygiel 3Tb.
 Kontakt: samorząd@zselek.pl
 Opiekunowie: Piotr Laskowski, Anna Michalska
 Nakład: 150–200 szt.